



## ESPRIT

**LE BASKET EST UN SPORT POUR ADULTES  
LE MINI Basket EST UN JEU  
LA COMPETITION DOIT ETRE FORMATRICE**

**U12**

**5C/5**

- Développer le collectif
- Développer les gestuelles techniques
- Développer les fondamentaux
- Développer la compréhension du jeu
- Gérer la compétition
- Inculquer des valeurs

La compétition doit être adaptée aux capacités, aux caractéristiques et aux attentes des enfants.

Les formateurs MINI Basket devront établir des objectifs à long terme et mettre en place des situations pédagogiques pour que chaque enfant puisse progresser individuellement et collectivement.

La rencontre sera la récompense du travail fourni lors des différentes séances hebdomadaires et sera la suite logique de l'apprentissage.

Toutes les situations jouées auront comme objectif premier de procurer à l'enfant une expérience qui lui permettra d'évoluer dans son apprentissage.



## OBJECTIFS SPORTIFS

**U12**

**5C/5**

- Gérer la rencontre et la compétition
- Développer le jeu collectif sur demi-terrain
- Etre cohérent dans la continuité
- Faire évoluer le respect des règles et la construction du jeu en adéquation avec le développement global de l'enfant

## REGLES DE JEU

**U12**

**5c/5**

### Dimensions et équipements

#### 1. Le terrain

La surface du terrain complète. Utilisation des lignes extérieures du terrain, la ligne médiane et les lignes de la raquette.

La ligne à 3 points n'est pas utilisée directement (pas de shoot à 3 points), elle peut servir au formateur MINI Basket pour l'apprentissage de la notion d'espace.

La ligne des lancers-francs est située à 4,00 M.

#### 2. Les panneaux

Ils sont situés à 2,60 M.



### 3. Le ballon

La taille 5 ou le ballon rouge AWBB.

## Organisation - durée - gestion de la rencontre

### 1. Formule en aller-retour

4 quarts temps de 8 minutes avec arrêts chrono

### 2. Formule tournoi (voir cahier des charges)

6 périodes de 6 minutes avec arrêts de chrono

### 3. Temps de repos

1 minute de repos entre les quarts temps 1-2

5 à 10 minutes maximum de repos à la mi-temps

1 minute de repos entre les quarts temps 3-4

### 4. Temps-mort et remplacement

Un temps mort est autorisé par quart temps (1 minute), aucun report n'est permis.

Les remplacements sont autorisés pendant la rencontre mais pas obligatoires.

#### **Remarques**

- ✓ **Le formateur MINI Basket ne doit pas perdre de vue l'objectif principal de la rencontre : l'enfant doit jouer.**
- ✓ **Le résultat final ne doit pas prendre le dessus.**

### 5. Echauffement

L'échauffement se déroule en équipe.

### 6. Composition des équipes

Une équipe se compose de minimum 5 joueurs et maximum 12 joueurs. Le nombre idéal pour optimiser le temps de jeu est de 10 joueurs.

#### **Option 1**

Les formateurs MINI Basket forment des oppositions équilibrées pour que les enfants puissent s'exprimer au mieux.



Moyen pédagogique pour la composition des équipes :

- ✓ Les joueurs sont répartis en 2 groupes de niveau (A et B)
- ✓ Période 1 : les deux équipes de niveau A se rencontrent
- ✓ Période 2 : les deux équipes de niveau B se rencontrent
- ✓ Ainsi de suite pour les périodes suivantes

### **Option 2**

Libre choix pour la composition des équipes.

## **7. Participation au jeu**

Chaque enfant doit avoir joué au minimum dans une des deux périodes avant la mi-temps.

Chaque formateur MINI Basket veillera à permettre à chaque enfant de disposer d'un temps de jeu suffisant.

## **8. Gérer la rencontre** (application des règles et gestion du code de jeu).

Elle sera assurée de préférence par un ou deux formateurs MINI Basket autres que ceux qui encadrent les joueurs pendant la rencontre.

A chaque rencontre, ils établiront une ligne de conduite en concertation avec les formateurs MINI Basket qui encadrent les deux équipes :

- ✓ En fonction du niveau technique des deux équipes
- ✓ En fonction du niveau des acquis individuels
- ✓ Pendant la rencontre il est possible d'augmenter le niveau d'exigence en s'adaptant aux joueurs.

### **Remarque**

- ✓ **Les formateurs MINI Basket et les joueurs doivent accepter et respecter la ligne de conduite établie.**

### **FAIR-PLAY**

Le formateur MINI Basket veillera à faire débiter et clôturer la rencontre par une poignée de mains entre tous les joueurs et les personnes concernées par la rencontre.

## **9. Le score**

Le score final de la rencontre qui apparaît sur la feuille est pris en considération.



## Quatre règles essentielles

Le code de jeu est rédigé à partir de quatre règles de base.

La sanction doit être pédagogique et expliquée verbalement au joueur.

Le niveau d'exigence doit augmenter par rapport à la catégorie U10.

Il est très important que ces quatre règles de base soient maîtrisées pour la bonne continuité pédagogique en U14.

### 1. Le « marcher » et le « dribble »

Important lors de la concertation entre les formateurs MINI Basket d'établir le niveau d'exigence d'intervention sur ces deux gestuelles.

Ne pas perdre de vue la formation et la progression du joueur :

- ✓ Le départ en dribble
- ✓ Les arrêts
- ✓ Le dribble à deux mains et le portée de balle
- ✓ Le double dribble

### 2. Le « contact »

Le niveau d'exigence est très important.

Le contact est interdit :

- ✓ Sur le porteur du ballon : ne pas essayer de lui prendre le ballon, pas de contact avec les mains dans le dribble
- ✓ Sur le non-porteur du ballon
- ✓ Sur le shooteur

Deux lancers-francs seront accordés pour la faute sur un shoot raté

- ✓ Une valeur de 1 point pour chaque LF

Un lancer-franc sera accordé pour la faute sur un shoot marqué

- ✓ Une valeur de 1 point pour le LF

Le positionnement pour le rebond sur LF est celui établi par le code de jeu normal ainsi que la reprise du jeu (chrono et rebond).



### 3. La « sortie » et les « remises en jeu »

Le ballon est sorti lorsqu'il touche les lignes extérieures.

Le ballon est remis en jeu par le joueur :

- ✓ Sur une faute en dehors du shoot
- ✓ Sur une sortie de balle
- ✓ Sur une erreur technique : marcher, double dribble, trois secondes, retour en zone, faute en dehors du shoot
- ✓ Sur panier marqué

### Règles particulières et autres adaptations

Aux quatre règles essentielles viennent s'ajouter certaines particularités et adaptations.

#### **Objectifs**

- ✓ **Empêcher des arrêts trop fréquents**
- ✓ **Garder la fluidité du jeu**
- ✓ **Se rapprocher progressivement du code de jeu officiel**

1. Interdiction de garder plus de trois secondes la balle en mains sans action et de rester 3 secondes à la même place – **la règle des « trois crocodiles »**.
2. Le début de la rencontre commence par l'entre-deux.  
Ensuite, l'alternance est de rigueur.
3. Pas de shoot à 3 points.
4. Les règles des 3 secondes, des 5 secondes, des 8 secondes et 24 secondes ne sont pas d'application.

**Remarque : Le formateur MINI Basket pourra interpeller le joueur et en avertir le formateur MINI Basket, s'il y a abus de la règle des 3 secondes.**

**Suite à l'avertissement, le formateur MINI Basket pourra sanctionner en rendant la possession à l'adversaire par une remise en jeu.**

5. Le retour en zone est d'application.
6. Les fautes personnelles sont inscrites à la feuille de marque. Le joueur qui a 5 fautes doit quitter définitivement la rencontre et sera remplacé.



7. Les fautes d'équipe sont comptabilisées : 4 par quart temps.  
Remise à zéro à chaque nouveau quart temps.  
Deux lancers-francs accordés à l'attaque : valeur du LF 1 point.
8. Pas de fautes technique ou antisportive pour les joueurs. En cas de comportement antisportif, le formateur MINI Basket qui gère la rencontre avertira le formateur MINI Basket concerné et si nécessaire imposera son remplacement.

## Concertation entre les formateurs MINI Basket

**Cette concertation avant la rencontre est très importante pour pouvoir objectiver chaque quart temps et chaque rencontre.  
Eventuellement ajuster ou adapter les décisions pendant la mi-temps.  
Eviter absolument de mettre les enfants en situation d'échec.**

### **Objectifs**

- ✓ Connaître le niveau individuel et collectif des joueurs
- ✓ Gestion de la rencontre
  - Le niveau d'exigence
  - Continuité pédagogique

## Rôle et attitude du formateur MINI Basket

Le formateur MINI Basket doit :

- ✓ **Absolument gérer l'option des remplacements lors des quarts temps. Ne pas perdre de vue de donner un temps de jeu suffisant à chaque joueur.  
Le résultat final n'est pas un objectif premier, mais la rencontre doit rester la récompense et la mise en application du travail fourni pendant la semaine.**
- ✓ Expliquer et mettre en application lors des séances les règles du code jeu et ses adaptations



- ✓ Etre actif et participer activement à la rencontre
- ✓ Il doit encourager et favoriser les bonnes actions
- ✓ Il doit rester positif
- ✓ Il doit donner des consignes claires et précises
- ✓ Etablir l' /les objectif(s) pour la rencontre
  
- ✓ Etablir des principes de jeu :
  - Jeu sans dribble
  - Alternier lors des quarts temps défense tout terrain ou demi-terrain
  - Insister sur la remontée de balle – jeu de transition
- ✓ Adapter le jeu par rapport au déroulement de la rencontre et de l'adversaire
- ✓ En fin de rencontre réunir ses joueurs pour leur communiquer le feedback de la rencontre :
  - Les points positifs, mettre en évidence le collectif
  - Les points à améliorer pour progresser individuellement et collectivement
  - Gestion du résultat final
  - Attitude et comportement





**ANIMER – ENCOURAGER – FELICITER – POSITIVER**

**SON EQUIPE**

**L'ADVERSAIRE**

## **DEFENSE**

Défense individuelle tout terrain ou demi-terrain. L'aide défensive est autorisée mais pas le *trappe* (pas de prise à deux).

**Objectif : Ne pas utiliser la faiblesse de l'adversaire. En effet à cet âge les maîtrises techniques du dribble et de la passe ne sont pas encore parfaites.**

Pour répondre aux objectifs de développement du joueur en **MINI Basket**, la défense individuelle est obligatoire.

En cas de non-respect de cette règle, le formateur MINI Basket qui gère la rencontre, pourra intervenir et demander aux formateurs MINI Basket de respecter la règle (avertissement) et il redonnera le ballon à l'équipe attaquante (remise en jeu).

Si la situation se répète, le formateur MINI Basket sanctionnera le formateur par une faute technique : un lancer-franc et remise en jeu.

Les exigences techniques des outils :

- ✓ S'interposer sur le chemin entre l'attaquant et l'anneau :  
« *L'anneau dans mon sac à dos* ».



- ✓ Repérer au plus vite le joueur libre le plus dangereux. Priorité au joueur qui a le ballon, au joueur proche de la cible puis aux autres joueurs libres.

**Objectif : booster la compréhension du jeu, développer la notion d'aide défensive, aborder le basket avec des principes et non des règles figées.**

- ✓ Essayer de toujours voir le ballon et mon opposant direct
- ✓ Empêcher mon opposant direct de progresser facilement vers l'anneau sans faute de contact : contrôle du 1 contre 1

**Remarque : le joueur qui se trouve en position d'aide défensive à plus de deux passes ou côté faible, ne pourra avoir qu'un seul pied dans la raquette.**

**Objectif : ne pas refermer exagérément la raquette afin de favoriser le jeu du 1 contre 1.**

**Sanction : le formateur MINI Basket avertira verbalement le joueur qui est mal positionné ainsi que le formateur MINI Basket responsable de l'équipe.**

**Si la situation se répète, formateur MINI Basket imposera le remplacement du joueur concerné.**

## **ATTAQUE**

Tous les types d'écran sont interdits.

Les exigences techniques des outils :

- ✓ De manière générale, augmenter les critères d'exigence
- ✓ Le « marcher »
  - Le départ en dribble
  - Les pieds pivots
  - Les arrêts



- ✓ Le « dribble »
  - Insister sur la maîtrise du dribble
  - Ne pas arrêter le dribble trop tôt
  - Ne pas abuser du dribble
  - Utiliser la main opposée au défenseur
  - Utilisation des changements de direction
- ✓ La « passe »
  - Insister sur la remontée de balle en passe
  - Insister sur le deuxième mouvement après la passe
- ✓ Développer la compréhension du jeu

## GERER LA MI-TEMPS

### U 12

- ✓ Organisation d'un jeu concours d'adresse à la mi-temps de 2 à 3 minutes maximum
- ✓ Equipe visitée contre équipe visiteuse
- ✓ **Objectifs :**
  - Eviter que les enfants se dispersent
  - Garder main mise sur le groupe
  - Développer la culture de « savoir marquer » et de développer la technique du shoot
    - Le lay-up
    - Le lancer-franc
    - Shoot extérieur : attention à la distance
    - Combiner différentes gestuelles en terminant par un shoot
- ✓ Gestion et organisation par les formateurs MINI Basket :
  - Ils décident en début de rencontre
  - Le jeu concours doit être simple
- ✓ L'équipe gagnante du concours obtient :
  - 5 points à comptabiliser sur la feuille et au marquoir et 2 points pour l'équipe perdante.